

### L'attaque

L'attaque permet de marquer le point sur les adversaires.

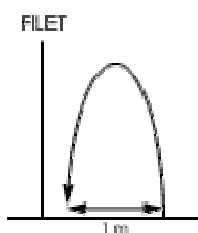
#### Une bonne position pour effectuer une attaque est la suivante :

- Le corps doit être en équilibre lors de la suspension
- La balle doit se situer en haut et en avant de la tête lors du contact
- Le bras doit être en extension complète
- Le geste se termine par une action du poignet.

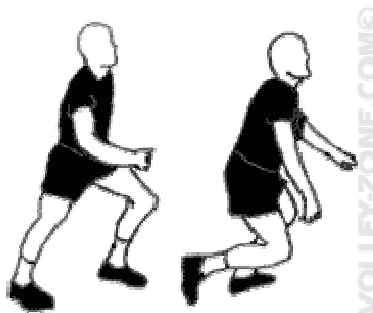
**Remarque :** Beaucoup de joueurs croient que pour frapper le ballon le plus fort possible, le corps du joueur doit être plié au maximum. En effet, on a tendance à croire que si l'on accompagne le ballon par son corps, il ira plus vite et plus fort... Mais il est prouvé que pour que le ballon soit frappé avec le plus de force possible, le corps du joueur doit rester droit et non pas être cassé.

#### L'attaque se divise en 5 étapes principales :

- **La course d'élan**
- Il s'agit de courir sur un certain nombre d'appuis, de descendre le centre de gravité pour se bloquer au sol afin de sauter à la verticale sans toutefois traverser le filet.



En général, la plupart des joueurs utilisent deux pas avant d'effectuer le saut. Le premier pas est un pas de pré-appel et le deuxième permet de faire le blocage. Pour un droitier, le pas de pré-appel se fait sur la jambe gauche. L'attaquant doit se situer à la hauteur de la ligne des trois mètres avant d'effectuer la course d'élan.

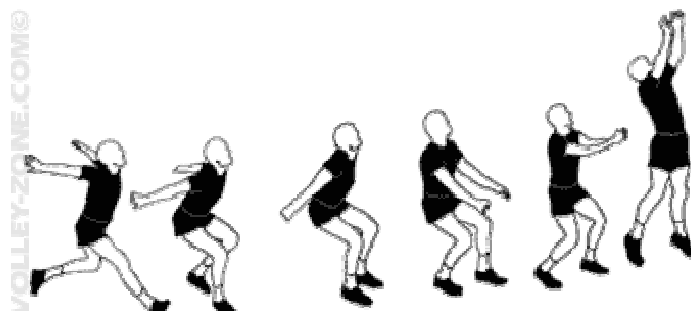


- **L'appel**
- Le blocage permet de placer son corps en fonction du ballon et de favoriser une bonne poussée qui permettra d'atteindre une hauteur maximale. Ce blocage transforme la vitesse horizontale prise lors de la course d'élan en vitesse verticale.

Le blocage ne doit pas se faire trop près du filet auquel cas le joueur sera gêné lors de son action. Dans ces cas, le joueur se trouve souvent sous le ballon, entraînant des fautes techniques majeures.

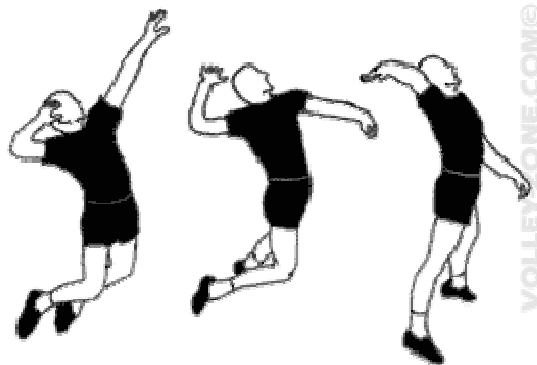
Au moment de l'appel, les jambes sont fléchies, le tronc incliné vers l'avant, les bras en arrière du corps et les yeux fixant le ballon.

Le joueur doit ensuite effectuer une poussée dynamique qui est caractérisé par une extension des chevilles, des genoux et des hanches. Le mouvement est accompagné par une projection des bras vers le haut et vers l'avant.



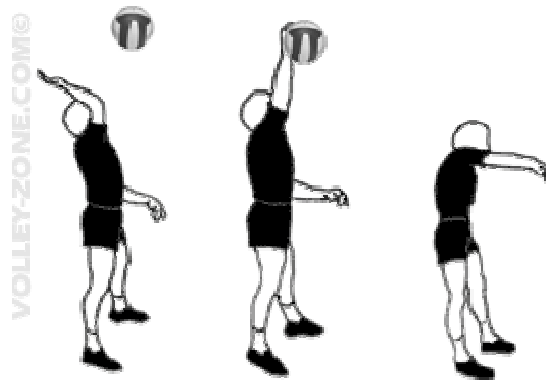
- **La suspension et l'armé du bras**

- Le bras s'arme pendant la montée du corps. Le coude se trouve plus haut que l'épaule et la main derrière la nuque. Le bras libre doit pointer le ballon pendant la montée.



- **La frappe du ballon**

- Le tronc se redresse et pivote autour d'un axe vertical. Les bras se déroulent pour frapper le ballon. Lors du contact, le bras de frappe est en complète extension. L'action est couronnée par un fouetté du poignet par-dessus le ballon afin de planter ce dernier. Le poignet doit par conséquent être souple et relâché afin de jouer le ballon correctement en y mettant plus de vitesse ou en évitant un contre adverse. Le contact se fait avec la paume de la main, les doigts ouverts. Tout le corps participe à l'attaque.



- **La chute**

- Le joueur doit contrôler sa chute afin d'éviter tout contact avec le filet ou une pénétration dans le camps adverse. L'atterrissage se fait sur la partie avant des deux pieds, ensuite sur les talons. Une légère flexion au niveau des genoux sera effectuée afin d'éviter une chute trop prononcée.

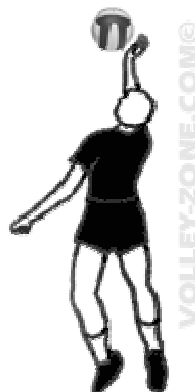
**Attaque lobée :**

Cette attaque s'exécute lorsque le ballon est trop près du contre adverse ou si le joueur se trouve sous le ballon. Elle consiste à faire passer le ballon par-dessus le contre en le lobant en des endroits non protégés.

La main d'attaque ferme dans le prolongement de l'avant-bras.

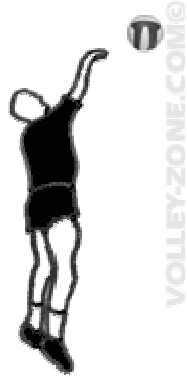
Le contact doit être vif en arrière du ballon.

Le joueur coiffe le ballon lors du contact.



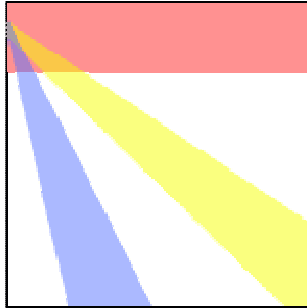
### Ballon placé à une main :

Un ballon placé à des endroits difficiles à rattraper met en difficulté l'adversaire. Ainsi, au lieu de jouer en force, une petite balle suffit à désavantager l'adversaire.



### Voici quelques exercices pour améliorer l'attaque :

- Travail au mur pour améliorer la montée du bras et la prise en main du ballon
- Attaque avec élan : donner le ballon au passeur qui fait une passe en quatre et attaque
- Attaque sur zone bien précise de l'autre côté du terrain : sur ligne, sur petite diagonale et sur grande diagonale. Le joueur doit essayer d'attaquer dans ces trois zones le plus précisément possible. Cet exercice est très important pour éviter les contres.



• La zone rouge est la ligne  
• La zone jaune est la grande diagonale  
• La zone bleue est la petite diagonale

- Un joueur sert n'importe où sur le terrain. Le réceptionneur renvoie le ballon sur le passeur qui se trouvera dans des endroits différents. Le smasheur devra se placer dans une bonne position pour prendre son élan selon la passe qu'il recevra.